

GUIDE EN LIGNE 800 EXERCICES

SCHÉMAS 3D ET VIDÉOS



*Retrouvez une "bibliothèque"
d'exercices afin de varier vos
entraînements*

- ◉ Vous êtes parfois en manque d'idées pour apporter de la nouveauté à vos entraînements (collectifs) ?
- ◉ Vous aimeriez connaître plus d'exercices pour développer la force, la vitesse ou la coordination sans matériel ou avec petit matériel ?
- ◉ Vous aimeriez gagner du temps dans la création de vos séances (et ne pas chercher des heures de nouveaux exercices sur internet) ?
- ◉ Vous aimeriez proposer des échauffements et des exercices physiques plus ludiques et plus appréciés par vos joueurs ?
- ◉ Vous aimeriez voir plus de motivation et de progrès chez vos joueurs quand ils font des exercices physiques?



**Vous
sentez-vous
concerné?**




Si c'est le cas CE
GUIDE pourrait
peut-être vous
aider.




Nous proposons un “guide” en ligne avec plus de 800 exercices sous format vidéos et schémas 3D. Vous avez **une partie “explications”** pour chaque qualité physique et **une partie “exercices”**.

Ces exercices sont sans matériel (avec et sans ballon) ou avec petit matériel (que tous les clubs peuvent avoir, avec et sans ballon).



 Ce guide s’adresse aux coachs et aux joueurs qui cherchent **des idées d’exercices** pour leurs séances d’entraînements physiques.

 **+ de 2500** coachs suivent déjà ce guide!

 A travers **plus de 800 exercices sous format vidéos et schémas 3D**, vous allez découvrir les différentes méthodes et exercices d’entraînements possibles de chaque qualité physique.



LES DIFFÉRENTS MODULES DU GUIDE 800 EXERCICES

- VITESSE
- FORCE
- ENDURANCE
- SOUPLESSE
- COORDINATION
- ECHAUFFEMENT
- PRÉVENTION DES BLESSURES

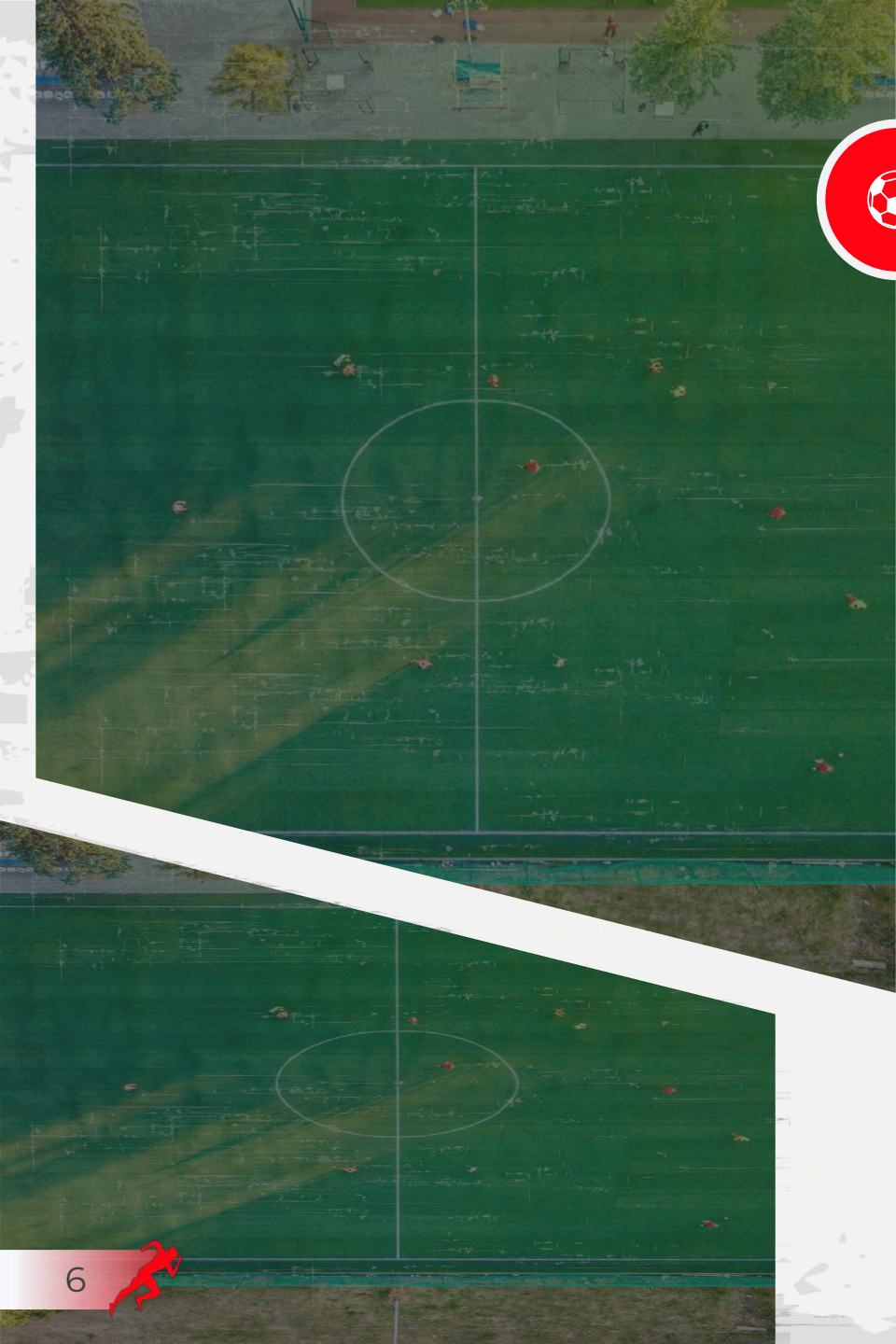
Comment ça marche concrètement ?



Après avoir commandé le guide (paiement en bas de cette page), vous allez recevoir directement un email avec votre lien d'accès au guide. Vous pouvez donc commencer dès maintenant.



Vous aurez accès au guide 24h/24, 7 jours sur 7, depuis votre ordinateur, tablette et mobile.



Vous allez retrouver une "bibliothèque" ou un "répertoire" d'exercices afin de varier vos entraînements (en club ou individuel).

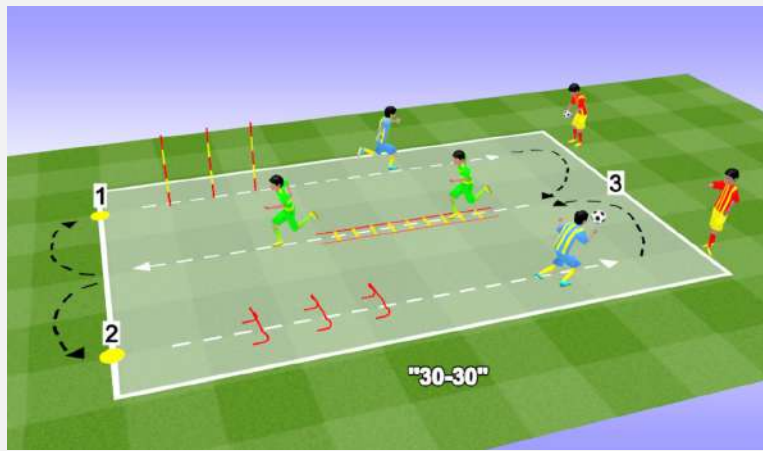
Pour progresser, il faut parfois (voir souvent) apporter de la variété, de la nouveauté, afin de surprendre les organismes (source de progrès) et d'éviter la monotonie (perte de motivation, surentraînement...)

Pour cela, vous pouvez varier les intensités, les volumes, ... mais aussi les exercices!

Vous pouvez proposer (ou faire) les mêmes exercices mais vous pouvez surtout vous en inspirer et créer vos propres exercices.

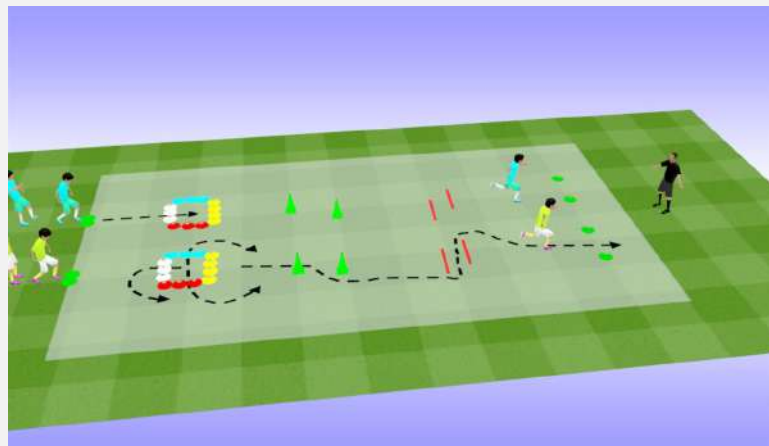
L'objectif est surtout là, vous donner des idées, des exemples afin que vous ayez une base sur laquelle vous appuyer pour concevoir vos propres exercices!





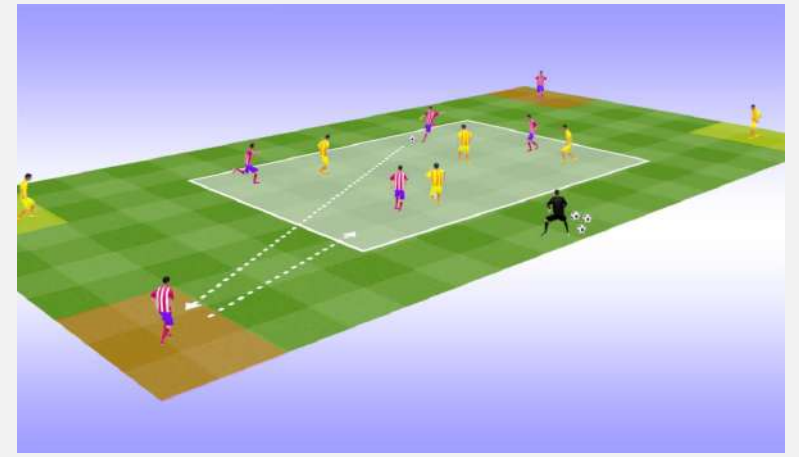
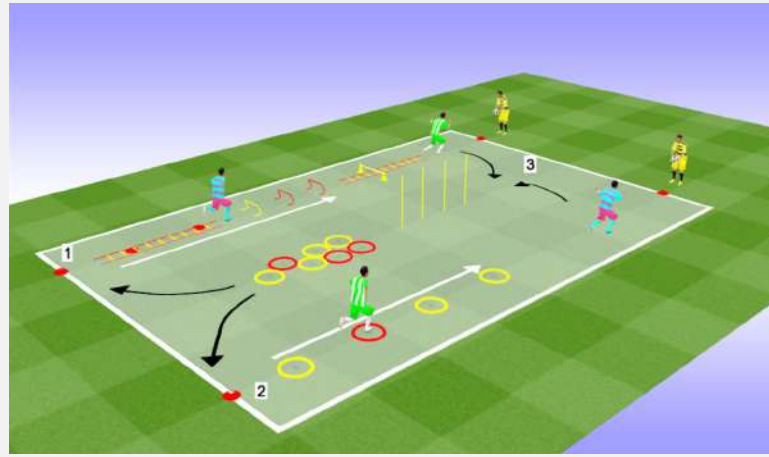
Exemples d'exercices retrouvés dans le guide





Exemples d'exercices retrouvés dans le guide





Exemples d'exercices retrouvés dans le guide



POURQUOI EST-CE ESSENTIEL D'ÊTRE BIEN PRÉPARÉ PHYSIQUEMENT EN FOOTBALL?



Si la préparation physique est mal réalisée, cela peut avoir un impact à court, moyen et long terme sur les performances de votre équipe et de vos joueurs.

Quelques exemples :



Passes faciles ratées, gestes techniques imprécis, perte de lucidité, manque de concentration, mauvaise gestion des émotions



Absences de déplacements défensifs, pas de pressing



Manque de rigueur tactique, non applications de vos consignes tactiques



Pas dans le rythme du match, toujours un temps de retard



Moins de courses réalisées sans ballon



Baisse rapide des actions à hautes vitesses



Risques de blessure



Baisse de la confiance en soi



Baisse de la motivation



LES AVANTAGES DU GUIDE EN LIGNE?



1

Vous avez une grande réserve d'exemples et d'idées d'exercices qui devrait vous permettre de proposer des nouveaux exercices à chacune de vos séances.



2

Il est accessible sur ordinateur, tablette et mobile. Ce n'est pas un simple PDF, le guide est hébergé sur une plateforme en ligne. Vous avez donc accès au guide et aux exercices de partout (stade, train, bus, maison, bureau, ...)



3

Vous avez la possibilité d'échanger avec les formateurs et la communauté via le forum privé.



4

Vous allez gagner du temps pour concevoir vos séances.



LES AVANTAGES DU GUIDE



Il est "satisfait ou remboursé" (vous ne prenez donc pas de risque en le commandant, si il ne vous plait pas, nous ne pouvons être satisfaits, nous vous remboursons donc directement).



Il est ouvert à tout le monde (pas de pré-requis). L'objectif est d'apporter des idées d'exercices mais aussi des bases, des clés sur la préparation physique football.



Il est accessible immédiatement. Vous recevez un message avec le lien vers la plateforme (sur laquelle est hébergée le guide) juste après avoir commandé .



TÉMOIGNAGES

Des centaines de coachs (et joueurs) ont déjà commandé le guide 800 exercices.

et voici ce qu'ils ont pensé de la version précédente :



Le guide apporte des idées d'exercices et cela permet de gagner du temps pour faire ses séances. Comme je n'ai pas beaucoup de temps libre cela m'aide vraiment, les joueurs apprécient les exercices et les résultats cette année sont très bons ! Merci
Laurent D.

J'ai des U9 cette année et je n'avais pas trop d'idées sur les exercices de coordination à proposer. Vous m'avez conseillé ce guide et je suis très satisfait. Les exercices de vitesse aussi sont bien (réaction avec coupelles de couleurs). Les petits sont contents c'est l'essentiel.
Yohan J.



TÉMOIGNAGES

“

Je n'avais pas une base d'exercices très grande et cela me permet maintenant de créer mes propres exercices... plus vous connaissez d'exercices plus vous pouvez en imaginer de nouveau... les explications sur les qualités physiques m'ont aidé aussi à comprendre et cela améliore la qualité de mes séances. Je suis satisfait du guide ;) Merci préparation physique football
Yanis B.

”

“

J'utilise ce guide pour créer mes séances et c'est très pratique. J'ai une heure de trajet en train tous les jours et je peux donc consulter le guide en ligne et faire mes séances. C'est un super gain de temps. Il y a beaucoup d'exercices avec ballon (ce que je recherche) ! Je recommanderai votre guide à mes collègues du club. Merci Patrick coach R2

”



OFFRE SPÉCIALE

sur la boutique en ligne

GUIDE 800 EXERCICES
avec le code promo*

FOOT-10

➔ **COMMANDER**

****Le code promo est à utiliser au moment du paiement**



? **Comment ca se passe après la commande?**

1 à 2 minutes après avoir commandé vous allez recevoir un email de confirmation avec le lien d'accès AU GUIDE. Vous devrez vous inscrire (nom, prénom, ..) et vous avez accès directement au guide . Soit quelques minutes après votre commande.

? **Sur quel support est accessible la formation?**

Le guide est accessible sur tous types de support (mobile, tablette, ordinateur)

? **Combien de temps a-t-on accès au guide ?**

Une fois que vous avez commandé, vous avez accès pendant 12 mois à la plateforme de formation... Mais nous renouvelons gratuitement d'une année (ou plus) si vous avez besoin.

? **Si je n'aime pas guide, puis-je être remboursé?**

Bien sûr! Soit vous êtes satisfait de ce que vous avez appris, et votre investissement est rentable, soit vous ne l'êtes pas, nous vous remboursons et vous récupérez ainsi votre argent. Il n'y a donc pas de risque!

? **Le paiement est-il sécurisé?**

Oui nous utilisons Paypal qui est reconnu et très sécurisé

Vous avez d'autres questions ou interrogations?

Pas de problèmes, écrivez nous, nous vous répondrons rapidement.



Vous avez une garantie totale de satisfaction! Si vous n'êtes pas satisfait par la formation, quelle qu'en soit la raison, nous vous remboursons intégralement! Il vous suffit de nous envoyer un email (prepaphysiquefootball@gmail.com) en nous informant de votre décision.



Vous avez une garantie totale de satisfaction!





WWW.PREPARATIONPHYSIQUEFOOTBALL.COM

